



NORSAN

GINGEMBRE CURMUMA SHOTS AVEC HUILE OMÉGA-3

- ✓ anti-inflammatoire
- ✓ renforce le système immunitaire
- ✓ Vitamine C
- ✓ Curcumine



Ingrédients pour 14
shots



20 minutes



Dose journalière 100%

*Autres
recettes:*



NORSAN

SHOTS DE GINGEMBRE ET DE CURCUMA AVEC DE L'HUILE OMÉGA-3

- 50 g de gingembre (poids avec la peau)
- 1/2 racine de curcuma de taille moyenne et fraîche (en alternative, environ 1 cuillère à café de curcuma moulu)
- 60 g de miel/sirop d'agave
- 5 oranges douces et mûres
- 1 citron
- 10 g de vinaigre de cidre (facultatif)
- 250 ml d'eau (ou à volonté)
- pincée de poivre noir

1 cuillère d'huile NORSAN Omega-3 par portion

Peler le gingembre et le couper en petits morceaux. Presser les oranges et les citrons. Mélanger le gingembre, le curcuma, le miel ou le sirop d'agave, le jus d'orange et le jus de citron, le vinaigre de cidre, d'eau et le poivre dans un mixeur ou un robot culinaire pour obtenir un jus fin. Le mieux est de servir directement et d'ajouter une cuillère d'huile NORSAN Omega-3 par portion – le goût est meilleur quand il est frais. Conserver dans des bouteilles propres au réfrigérateur et consommer le mélange en quelques jours ou le congeler directement.

Santé! 😊

Nous recommandons de prendre les shots d'oméga-3 avec un repas afin d'améliorer l'absorption des acides gras oméga-3.

